



Infiluwense Faafay (Pandemic Flu)

Infiluwense faafay waa fayraska ifiluwense oo cusub oo ku faafay dunida oo dhan

Infiluwense -- ama fuluu -- faafay waa nooc cusub oo soo baxay oo ah fayraska ifiluwensaha oo si dhakhso ah u faafa isaga oo wadamada isaga gudbaya. Sababta oo ah fayraska oo cusub, dadku uma laha difaac dabiici ah isla markaana tallaal looma heli doono mudo ah bilo badan. Mar haddii aanuu jirin difaac jidh oo dabiici ah ama tallaal, waxa uu fayrasku si dhakhso ah uga gudbaa qof oo u gudbaa qofka kale. Boqollaal kun oo qof oo jooga wadankeena ayaa jirran kara, qaar badanna way dhiman karaan.

Qarnigii 20-aad waxa dhacay saddex ifiluwense faafay oo waaweynaa – 1918, 1957, 1968 iyo 2009. Qofna ma garanayo meesha ama goorta faafidda ifiluwensaha ku xiga iman doono, laakiin saraakiisha caafimaadku waxay isku raaceen in kaliya wakhti uun innaga xigo.

Waxa la filasho haddii faafid dhacdo

Infiluwense faafay waxa uu yeelaan karaan waxyeelo badan, sidaa daraadeed waa in qof kasta isu diyaariyo waxa ugu xun. Marka shaqaalaha oo saddex loo qaybiyay ay hal qayb jirran tahay ama guriga joogto, waxa yaraan kara ama qas gali kara alaabooyinka iyo adeegyada.

Waxa loo baahan karaa talaabooyin aan caadi ahayn. Waxa laga yaabaa in lagu weydiisto in aad ka fogaatid dadka kale, munaasabadaha dadweyne ee waaweyn sida riwaayadaha ama isboortiga ayaa laga yaabaa in la joojiyo, waxana la xidhi karaa dugsiyada. Saraakiisha caafimaadka ayaa laga yaabaa inay soo saaraan amaro dadka qaba fayraska ku amraya inay joogaan guriga ama goobo gaar ah. Waxa dhici karta in lagu weydiisto inaad waji-qaris ama maaskolo ku xidhatid goobaha caafimaadka ama goobaha dadweyne ee kale.

Infiluwense faafay waxa uu jiri karaa mudo dheer. Infiluwensihii faafay ee 1918 waxa uu socday 18 bilood.

Waxa aad sameynaysid hadda

- Baro deriskaaga. Dadka kale ku dhiirigali inay is diyaariyaan.
- Diyaar u noqo inaad gargaartid qoyska iyo deriska ah waayeel ama leh baahiyo gaar ah haddii adeegyada ay ku tiirsan yihiin aan la heli karin.
- Baro habdhaqannada dugsiyada ee ku saabsan jirrada iyo maqnaanshaha. Sameyso qorshe aad ku daryeelaysid caruurtaada haddii dugsiyada la xidho mudo dheer.
- Diyaar u noqo inaad guriga joogtid oo aanad tagin shaqada marka aad jirran tahay. Baro habdhaqannada shaqada ee ku saabsan fasaxa jirrada, maqnaanshaha, wakhtiga shaqada laga fasax qaato iyo fogaan-shaqeynta (telecommuting).

- Dhiirigali qorsheynta. Waa in goob shaqo oo kasta ay leedahay qorshe lagu qabanayo hawlaha muhiimka ah haddii tiro balaadhan oo ah shaqaalaha ay maqan yihiin mudo ah bilo badan.
- Sahami ama tijaabi siyaabo aad shaqadaada ku qaban kartid oo yareynaya xidhiidhka fool-ka-foolka ah, sida isticmaalka iimaylka iyo shirarka telefonka oo la kordhiyo.
- Isu diyaari inay kugu filaato hal todobaad ama ka badan waxa aad ku haysatid guriga. Waxa laga yaabaa in dukaanadu ay xidhan yihiin ama ay xad leedahay alaabooyinka ay hayaan.
- Qorshee inaad yareysid tirada safarada aad ku tagtid dukaanka ama ku soo adeegatid.

Ka hortag fidista jeermiga

Fayraska ifiluwensaha waxa uu ka fidaa qof oo gaadhaa qofka kale marka qofka jirran uu qufaco, hindhiso ama taabto waxyaabaha ay dadka kale isticmaalaan. Si aad naftaada iyo dadka kale u badbaadisid:

- Dabool afkaaga iyo sanakaaga marka aad qufacaysid ama hindhisaysid. Ku qufac gacanta maradaada ama afkaaga iyo sanakaaga ku dabool masar/safaleeti.
- Dhaq gacmahaaga. Saabuun iyo biyo diiran ayaa ugu fiican, laakiin jelka (gel) gacanta ee aalkolo ku jirto iyo masaxyada hal mar la isticmaalo ayaa sidoo kale shaqeeya.
- Ha taaban indhahaaga, sanakaaga ama afkaaga.
- Joog guriga marka aad jirran tahay ama leedahay astaamaha ifiluwensaha. Cab biyo dheeraad ah, qaado nasasho badan oo arag bixiye daryeel caafimaad haddii loo baahdo.

Baro aasaaska daryeelka guriga

- Garo sida loo daryeelo qof qaba qandho, juucjuuc jidh iyo cabudhid sambab. Marka uu jiro cudur faafay, raac fariimaha saraakiisha caafimaadka.
- Baro waxa ay tahay engegistu. Fayraska ifiluwensaha waxa uu keenaa in jidhka uu ka lumo biyo badan sababta oo ah qandho iyo dhidid. La soco tabar-dari, suuxid, af qallalan, kaadi madow oo rasiin ah, cadaadis dhiig oo hooseeya ama garaac wadne oo degdeg ah marka la jiifo ama la fadhiyo. Kuwaasi waa astaamaha engegidda. Si aad uga hortagtid engegidda, aad bay muhiim u tahay in qofka qaba ifiluwensaha uu cabo biyo badan — ilaa 12 koob maalintii.



PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890

Bogga Internetka:
www.doh.wa.gov

360-236-4027
(800) 525-0127

DOH Pub 821-012
Somali